



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

A MÚSICA COMO RECURSO TERAPÊUTICO

Vera Pessagno Bréscia

RESUMO

A música é uma experiência universal no sentido de que tudo nela pode ser compartilhado, portanto, toda e qualquer música pode ser usada num contexto clínico. A utilização da música com finalidade terapêutica implica na figura de um terapeuta que traga consigo uma formação específica em seu campo de atuação e que englobem a música e as teorias e técnicas psicoterapêuticas. A música pode bem ser um antídoto curativo e saudável para as tensões e desarmonias da modernidade conforme KATSH e MERLE-FISHMAN (1985).

Palavras-chave: Antídoto. Desarmonia. Música. Musicoterapia. Terapêutica.

Em uma unidade de terapia intensiva neonatal, como em poucos lugares, é possível vivenciar uma beleza incrível e uma dor insuportável. E devemos aceitar as duas!

Lilian Hoeffner (enfermeira)

A MÚSICA É UNIVERSAL

Como dissemos acima, a música é uma experiência universal no sentido de que tudo nela pode ser compartilhado, portanto, toda e qualquer música pode ser usada num contexto clínico.

Teorias sobre as origens da Música

RADOCY e BOYLE (1979) descrevem nada menos que onze teorias principais sobre as origens da música, das quais escolhemos uma.

A teoria de GASTON (in RADOCY e BOYLE, 1979) afirma que a música se desenvolveu juntamente com os primórdios da família e da sociedade, possuindo, portanto, uma base biológica e cultural. Pode-se imaginar que a mãe primitiva procurava dar conforto e expressava sentimentos em relação ao seu bebê, de tal forma, que seus esforços assumiram características rítmicas de uma canção de ninar. Estas canções, que se desenvolveram por razões funcionais, podem ter sido a forma mais primitiva de música. A música também



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

pode ser definida como forma de ajustamento ao mundo, como melhoria da auto-estima, chave para desenvolvimento de competências individuais. Portanto, a música não pode ser encarada apenas como divertimento, mas também como fator importante na construção da personalidade, podendo auxiliar na cura de doenças, se utilizada por terapeutas habilitados. Nos últimos cinco anos a música nos hospitais vem consolidando sua presença, tornando-se um evento muito aguardado pelas instituições, seus internos e funcionários em geral. A musicoterapia é um recurso opcional que ajuda a curar algumas doenças. Nos EUA existe uma Associação Americana de Musicoterapia, desde 1998 com cinco mil associados, em franca expansão, atuando plenamente na infraestrutura de saúde. Segundo a French Association for Music Therapy, a musicoterapia é “a utilização de sons e da música em uma relação psicoterapêutica” (BRUSCIA, 1998). A partir desta definição temos dois termos: sons/música e relação psicoterapêutica. Na musicoterapia, apesar da utilização da música e dos sons estar relacionada a uma finalidade terapêutica, diferenças filosóficas determinam o lugar ocupado pela música e a função por ela desempenhada no processo terapêutico. Segundo as enciclopédias, os dicionários e as concepções de alguns dos mais expressivos nomes da cultura universal, existem numerosas definições para a música. Escolhemos uma, a de KATSH e MERLE-FISHMAN (1985): “A música é uma fonte abundante de harmonia”. Quase toda música envolve harmonia de algum tipo... Talvez essa seja outra razão pela qual as pessoas desejam a música. A música pode bem ser um antídoto curativo e saudável para as tensões e desarmonias da modernidade. A música, enquanto arte é uma forma simbólica do artista colocar-se no mundo por meio de sua obra musical, onde encontra uma forma de expressar e compartilhar seus processos internos. No entanto, a utilização da música com finalidade terapêutica, implica a figura de um terapeuta que traga consigo uma formação específica em seu campo de atuação, que engloba a música e as teorias e técnicas psicoterapêuticas.

A Música como expressão



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

A música expressa a dinâmica da personalidade humana, a qualidade do ser, difícil de ser captada por palavras. As palavras são limitadas para explicar a música e somente ela própria pode expressar o significado da experiência. Sabemos que a música é uma linguagem que pode ser estimulante e confortadora, e que pode encorajar, animar e também pode fazer perguntas estimulantes e dar respostas satisfatórias.

Efeitos da Música nas pessoas

É indiscutível a ação da música na vida do ser humano e da sociedade. De acordo com o que foi expresso por personalidades notáveis de diferentes épocas e países, a música pode curar, elevar, acalmar, iluminar, nutrir e fortalecer. É óbvio que não conseguimos vê-la realizando concretamente estas coisas, e dificilmente podemos explicar como o faz. Contudo, seus efeitos são visíveis de acordo com MERRITT, 1990. Mesmo sabendo que a realidade é criada internamente, estamos predispostos a compreender e acreditar apenas no concreto, achando que somente os aspectos lógicos e materiais da vida são verdadeiros. Ainda é muito difícil validar qualquer coisa que não podemos medir com nosso olhar externo. Como não enxergamos a música e seus efeitos, muitas vezes não temos consciência da ação que ela exerce nas pessoas. Conhecer nossa reação à música é de grande importância. Ignorar o poder da música e seus efeitos profundos pode não só ser prejudicial como perigoso (MERRITT, 1990). É verdade, no entanto, que a música pode também nos fazer mal fisicamente, nos irritar, estimular a nossa agressividade, como aponta LANGSLET (in RUUD, 1991b). Mas na maioria dos casos, a música aumenta nosso bem-estar, ajuda-nos a relaxar, estimula o pensamento e a reflexão, proporciona consolo e nos torna mais energizados, impulsionados a agir. A música pode produzir uma variedade de emoções e comportamento ligados a estas, inclusive excitação, sensualidade, melancolia, júbilo, amor romântico e até rebeldia jovem.

Efeitos fisiológicos da Música



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Pesquisas recentes mostram que a música pode fazer mais do que trazer uma sensação de tranquilidade ou agitação.

A música age diretamente no corpo: pode reduzir a pressão sanguínea, aumentar os batimentos cardíacos, alterar a respiração, a resposta galvânica, a dilatação da pupila. O desconforto e a tolerância à dor, estimular sexualmente, fazer chorar, rir e reagir de muitas outras maneiras, consciente ou de modo não consciente (MARTELL, 1998; TUSLER, 1991).

REICH (1973) foi um dos primeiros estudiosos a fazer a conexão entre respiração e emoção. De acordo com sua teoria, enquanto a respiração total permite emoção total, a respiração superficial pode refletir o desligar das emoções do fluir natural da energia vital no corpo. REICH assevera que muitas pessoas respiram superficialmente a maior parte do tempo, como meio de proteger-se de sentimentos que não querem experimentar.

Fazem isto inconscientemente.

Música e a psicologia

A música é um veículo expressivo para o alívio da tensão emocional, superando dificuldades de fala e de linguagem. A terapia musical foi usada para melhorar a coordenação motora nos casos de paralisia cerebral e distrofia muscular. Também é usada para ensinar controle de respiração e da dicção nos casos em que existe distúrbio da fala.

Efeito psicológico da Música

A música pode servir como uma espécie de elo, com suas experiências significativas do passado, particularmente no que respeita a melodias que evocam memórias específicas. Ao cantar ou falar, o corpo vibra. O ar inspirado sai e passa através das pregas vocais. Como duas cordas que são dedilhadas, elas libertam vibrações que disparam outras vibrações. Vibrações não são apenas ouvidas. São sentidas tanto pelo ouvinte passivo como por quem canta.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

Invocam imagens mentais, revelam eventos passados e às vezes ensinam coisas que anteriormente estávamos relutantes em aceitar.

Música como terapia

Outro exemplo, parecido com o da acupuntura, é o uso de um diapasão. O terapeuta faz vibrar o objeto e o encosta a um ponto nevrálgico. A onda sonora percorre o corpo e transmite bem-estar. A musicoterapia não é invasiva, dolorosa, química ou sequer cara, é relevante como medicina alternativa. Na segunda guerra mundial cantores e músicos visitavam as enfermarias dos soldados, causando efeito balsâmico que distraia a dor e o sofrimento. Em 1944 na Universidade de Michigan, é criado o primeiro curso de musicoterapia. A cura ocorre não apenas por escutar passivamente, como também pelo uso pessoal de instrumentos ou canto. Ocorre o aumento do bom humor, da confiança e a indução da calma e do sono. O apaziguamento interior e o relaxamento muscular beneficiam o sistema nervoso central.

Musicoterapia

No início do século XXI, ressurgiu o interesse na ação da música sobre a saúde, em grande parte devido à ênfase dada à busca do controle da dor.

A dor é uma experiência que muitos pacientes, independente da idade, tipo de doença ou evento, têm em comum. Alguns autores estudaram o efeito da música no controle da dor e demonstraram uma diminuição de sua percepção após a instituição da musicoterapia. Uma diferença fundamental consiste em estabelecer se no processo terapêutico a música vem sendo utilizada como terapia ou em terapia. As indicações ao processo musicoterapêutico dirigem-se, sobretudo, a indivíduos que apresentam variados graus de dificuldade ou impossibilidade de expressão pela via da palavra falada, seja por lesões ou deficiências orgânicas ou por problemas de ordem psíquica. No entanto as indicações demandam um cuidado específico e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

acompanhamento neurológico no caso de pacientes que apresentem históricos de crises convulsivas.

Musicoterapia – fundamentos

Os fenômenos sonoros estão presentes desde a vida intra-uterina até a morte e exercem grande influência biológica e emocional nos seres humanos. Antes do sexto mês, o bebê ouve os sons internos da mãe (batimentos cardíacos, inspiração/expiração, movimentos peristálticos, articulações, voz da mãe), sendo estes sons peças importantes para a manutenção do equilíbrio físico-emocional do bebê.

Musicoterapia – benefícios

Pacientes com deficiência mental melhoram suas capacidades, o estímulo ajuda a aumentar ou manter as capacidades cognitivas e emocionais, melhorando a concentração, a socialização, a coordenação motora e a aprendizagem.

Em adultos: Doenças degenerativas, devido à idade (Alzheimer), Tóxico dependências (Álcool ou Drogas), danos cerebrais (Traumatismos), incapacidades físicas devido a doenças ou acidentes, dores crônicas ou agudas e doenças terminais

Em crianças: Dificuldades de aprendizagem, problemas de comportamento, Transtornos profundos de desenvolvimento (autismo).

Deficiências mentais, dificuldades de socialização, falta de auto-estima, transtornos causados por doenças graves.

Outros benefícios: Ajuda a explorar sentimentos, aprende a lidar com ansiedade e stress, aprende a resolver problemas e conflitos e melhorar a sociabilidade.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Hemisfério esquerdo: Percepção do ritmo, desempenho da letra durante o canto, comportamento musical receptivo, aspectos analíticos seqüenciais.

Hemisfério direito: Processamento da freqüência, percepção da melodia; canto (melódico) reconhecimento de padrão auditivo; discriminação das mudanças de intensidade sonora.

Áreas cerebrais para música: Não existe um centro para música. A música ativa diversas áreas cerebrais, mesmo aquelas que estão envolvidas com outros tipos de cognição.

A música afeta: O humor, a fisiologia humana através do seu impacto no cérebro e, através deste, nos sistemas neuroendócrino e psiconeuroimunológico.

A prática empírica: O efeito relaxante da música serve não só para problemas de stress ou angústia, mas auxilia em problemas físicos como doenças degenerativas (Alzheimer), danos cerebrais devido a traumatismos, hipertensão ou dores crônicas. Diversos hospitais já incluem terapeutas que utilizam a musicoterapia na recuperação pós-anestesia, em unidades neonatais de cuidados intensivos, em pós-operatórios, entre outras.

Doenças degenerativas

Síndrome demencial: É o declínio da capacidade intelectual, causa mudanças de comportamento e mudanças de personalidade.

Doença de Alzheimer: É uma degeneração progressiva do sistema nervoso central que leva à perda de população de neurônios, com conseqüências generalizadas e profundas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

8

Aspectos clínicos: Perda progressiva de memória; declínio da atenção, linguagem, habilidades visuais, espaciais e construtivas; alterações do comportamento.

Tratamento: Medicamentoso e reabilitação terapêutica. A reabilitação terapêutica tem por objetivo capacitar pacientes e familiares a lidar, conviver, contornar, reduzir ou superar as deficiências cognitivas resultantes da lesão neurológica; atuação na reestruturação do ambiente e adaptação funcional; elaboração de programas para a manutenção de habilidades residuais; reabilitação visando atividades do dia a dia.

Fisioterapia: Contribuir para a manutenção da massa muscular, o desenvolvimento do equilíbrio e da marcha para a mobilização das secreções pulmonares.

Musicoterapia: Promover melhorias no estado anímico do paciente, estimular funções cognitivas, ativando especialmente a memória para fatos e eventos, favorecer o desenvolvimento da comunicação (verbal e corporal).

Doenças degenerativas - Benefícios da musicoterapia

Utilização das vias musicais; música como atividade neuropsicológica; papel dos hemisférios cerebrais em relação à música.

“A memória estabelece a nossa individualidade: somos quem somos porque nos lembramos, pura e simplesmente” (IZQUIERDO, 1999).

Do ponto de vista da duração, a memória pode ser de curto ou longo prazo. No ponto de vista de conteúdo pode ser de procedimento ou declarativa.

Formação da identidade sonora/memória musical, ativação de diferentes tipos de memória pela música, formação de circuitos neuronais em função da realização de atividades musicais repetitivas, permite a avaliação do comportamento, possibilita o contato com a realidade, favorece a expressão verbal, facilita a expressão corporal e a organização rítmica, possibilita também



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

9

a ativação da memória, fortalece o vínculo terapeuta/paciente, promove o relaxamento muscular, estabelece momentos de prazer.

CONCLUSÃO

A musicoterapia é baseada na humanidade da música e envolve o corpo, a mente e o espírito, sendo, portanto, sua utilização controlada e permite esperança no tratamento, reabilitação, educação e treinamento de crianças, adultos e idosos que padecem de distúrbios físicos, mentais ou emocionais.

REFERÊNCIAS

ALVIN, J. **Music therapy**. London: Hutchinson & Company 1975.

ASSAGIOLI, R. **Psychosynthesis**. New York: Penguin, 1976.

BENENZON, R. **Manual de Musicoterapia**. Rio de Janeiro: Enelivros, 1985.

BRUSCIA, Kenneth E. **Definindo Musicoterapia**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

ELLMERICH, L. **História da música**. 5ª edição. São Paulo: Fermata do Brasil, 1977.

EPPERSON, G. Art of music. In **Encyclopaedia Britannica**, vol. 12, pp. 662-668, 1980.

KATSH, S.; MERLE-FISHMAN, C.M. **The music within you**. New York: Simon & Schuster, 1985.

MARTELL, C. Healing measures: health care industry tunes in to Idea of music as medicine. **Wisconsin State Journal**, Madison, 2 de agosto, Homestyles, 1H-3H, 1998.

McCLELLAN, R. **O poder terapêutico da música**. São Paulo: Siciliano, 1994.

MERRITT, S. **Mind, music and imagery: unlocking your creative potential**. New York: Penguin, 1990.

RADOCY, R.E.; BOYLE, D. **Psychological foundation of musical behavior**. Springfield: Charles Thomas, 1979.

REICH, W. **The function of orgasm**. New York: Touchstone, Simon & Schuster, 1973.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

10

BRÉSCIA, Vera Pessagno, A música como recurso terapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

RUUD, E. **Caminhos da musicoterapia**. São Paulo: Summus, 1991a.

SADIE, S. **Dicionário Grove de música**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.

TUSLER, R.L. **Music: catalyst for healing**. Alkmaar, The Netherlands: Drukkeri, 1991.

AUTORA

Vera Lúcia Ferreira Pessagno Bréscia/SP- CRP-01/1364 - Formação superior em Psicologia, Direito, Musica, Pedagogia e Pós-Graduação em Psicologia com Mestrado e Doutorado na PUC Campinas e com Mestrado em Musicoterapia na FMU-SP. É Cantora Lírica, Mezzo-Soprano, tendo estudado em Barcelona - ESP e USA.

E-mail: verapessagno@hotmail.com

